PRO-FORM® 475 AUDIO SERIES

Modello Nº PETL30806.0
Nº di Serie _____

MANUALE D'ISTRUZIONI

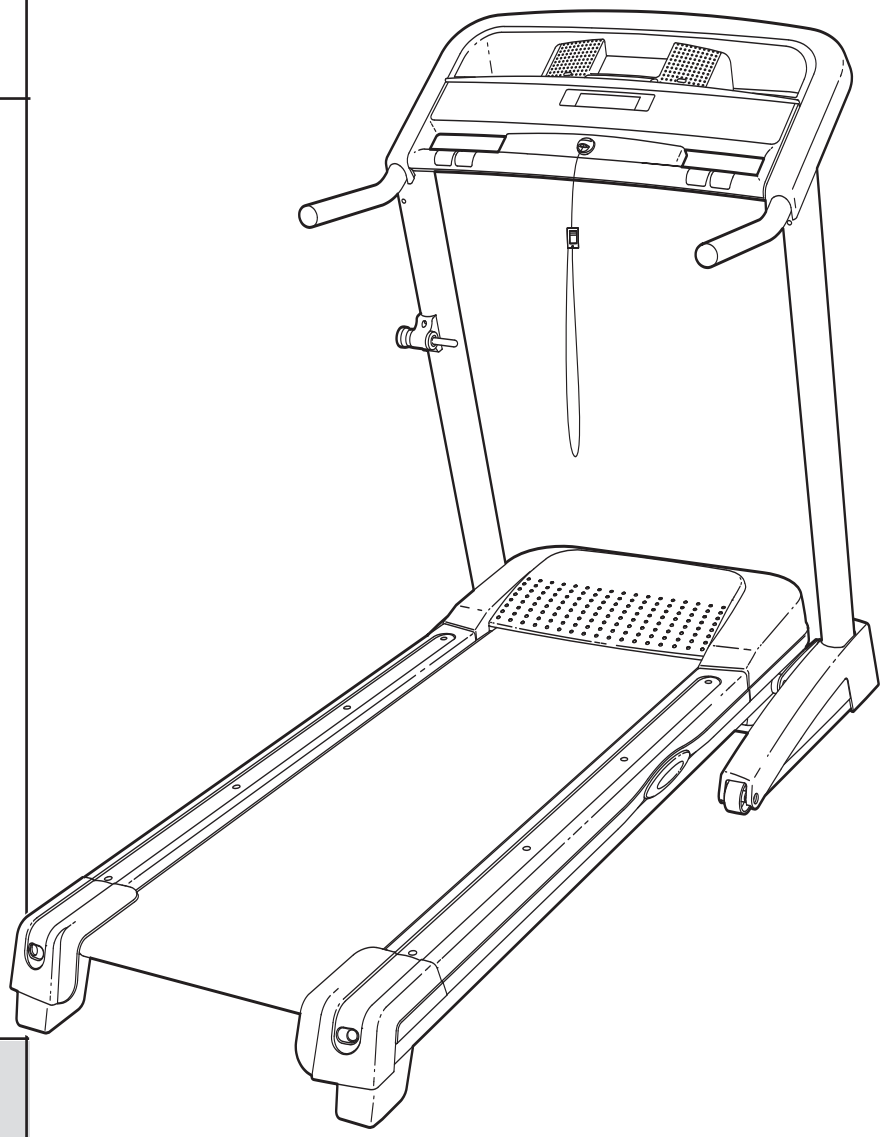
DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo impostì di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite pezzi mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com



⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website

www.iconeurope.com

PRO-FORM® 475
AUDIO SERIES

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 5
MONTAGGIO 6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE 14
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT 24
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 25
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 27
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DEI PEZZI e una LISTA DEI PEZZI al centro di questo manuale.

PROFORM è un marchio della Icon IP, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il tapis roulant.

1. **Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.**

2. **Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.**

3. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.**

4. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**

5. **Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**

6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini ed animali domestici.**

7. **Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.**

8. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**

9. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.***

10. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 14). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**

11. **Evitare il contatto del cavo della corrente e il dispositivo di protezione di sovracorrente con superfici calde.**

12. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 25 di questo manuale.)**

13. **Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16).**

14. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.**

15. **Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare salti improvvisi nella velocità.**

16. **I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori pulsazioni sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

17. **Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, staccare la spina della corrente quando il tapis roulant non viene utilizzato.**

18. **Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 24.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.**

19. **Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.**

20. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.

21. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.

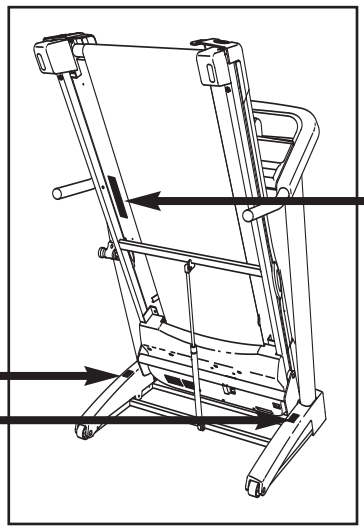
22. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

23. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

I mostrati adesivi d'avvertenza sono applicati sul tapis roulant. Si prega di notare che il testo degli adesivi è in lingua inglese. Individuare gli adesivi in lingua italiana e posizionarli sopra a quelli in lingua inglese. Qualora un adesivo fosse illeggibile o non fosse presente, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la quarta di copertina del presente manuale). Applicare l'adesivo nella posizione indicata.
Nota: Gli adesivi non sono raffigurati nelle dimensioni reali.



⚠ ATTENZIONE

Tenere mani e piedi lontano da questa zona quando il treadmill e in funzione.

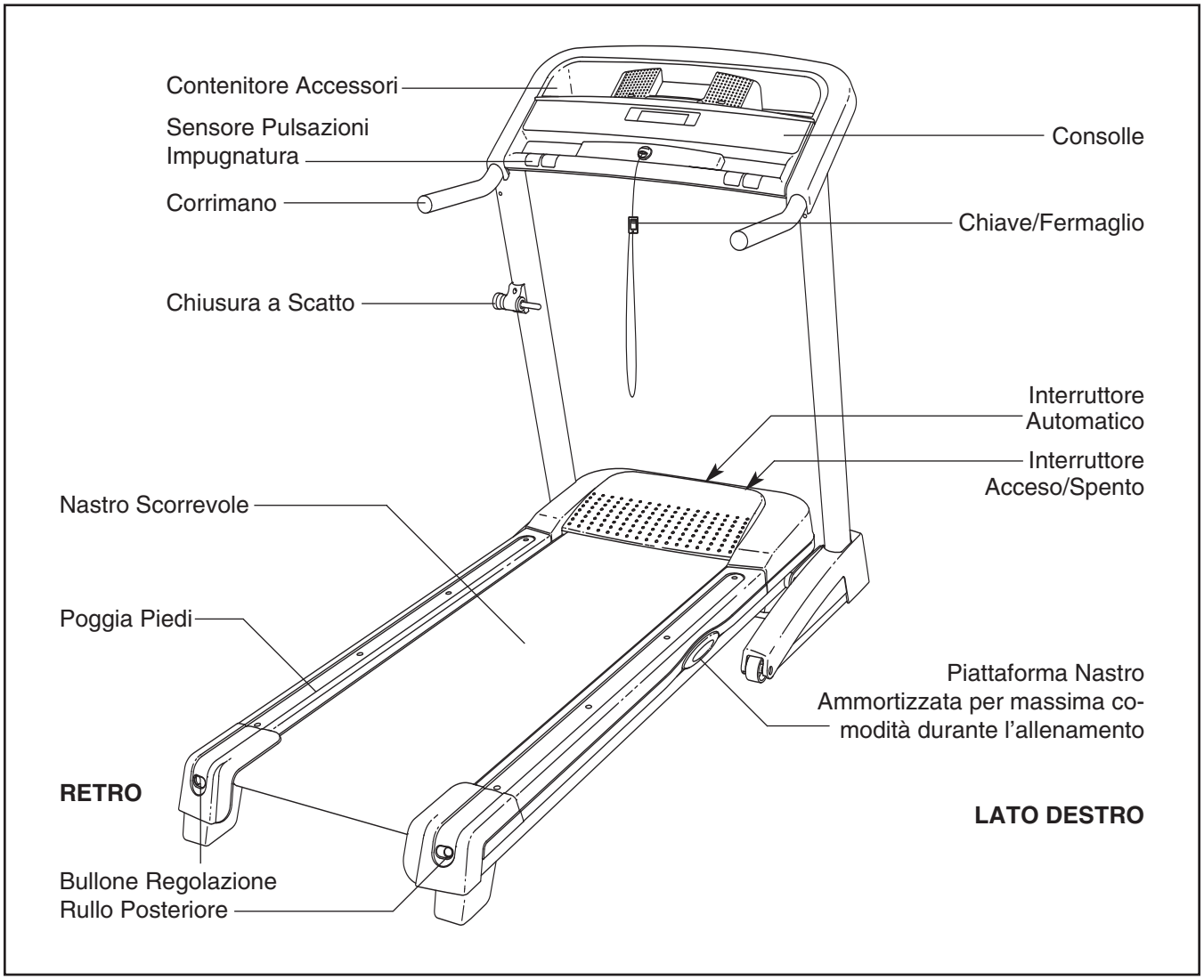
⚠ ATTENZIONE:
Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:
•Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
•Variare la velocità gradatamente.
•Tenersi ai corrimano per revenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
•Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
•Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
•Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
•Tenere i bambini lontano dal treadmill.
•Rimuovere la chiave quando non in uso.
•Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
•Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
•Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto il nuovo tapis roulant PROFORM® 475 AUDIO SERIES. Il tapis roulant 475 AUDIO SERIES unisce tecnologia avanzata e disegno innovativo per aiutarvi a ottenere il massimo dal vostro esercizio nella convenienza di casa vostra. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo 475 AUDIO SERIES potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

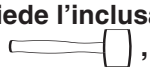
Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi informazione vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è PETL30806.0. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

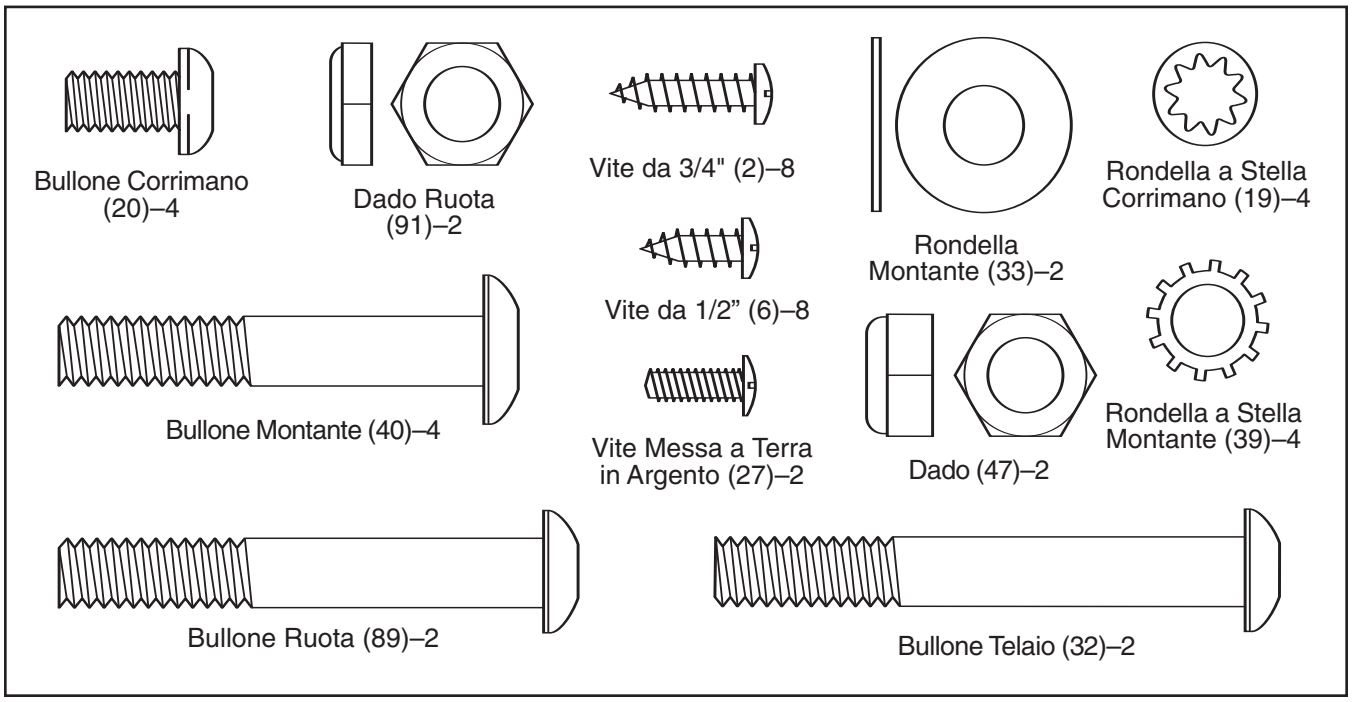


MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio; non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. Nota: Il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa é una condizione normale é non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

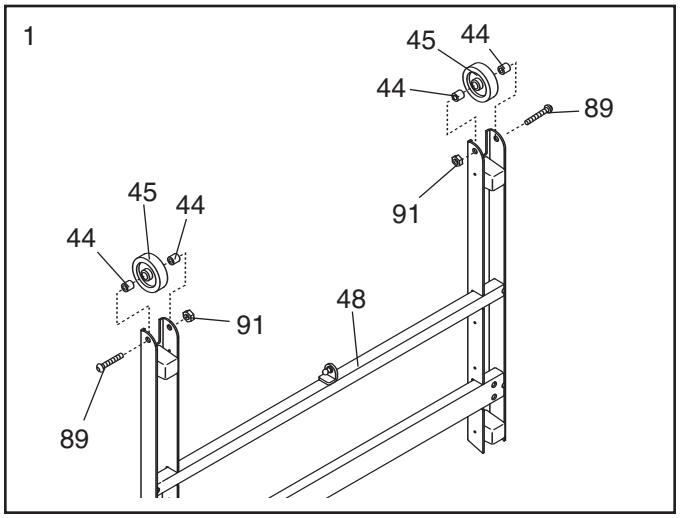
Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale **e un vostro cacciavite di croce** **, un maglio in gomma**  **, e una chiave regolabile** **.**

Per l'identificazione dei pezzi per il montaggio, vedere i disegni dei pezzi di seguito. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno rappresenta il numero chiave della parte, dalla LISTA DEI PEZZI al centro di questo manuale. Il numero che segue le parentesi rappresenta la quantitá necessaria per il montaggio. **Nota: Se un pezzo non fosse nel sacchetto dei pezzi, controllare che non sia stato pre-montato. Per evitare di danneggiare le parti in plastica, non utilizzare attrezzi elettrici per il montaggio.**



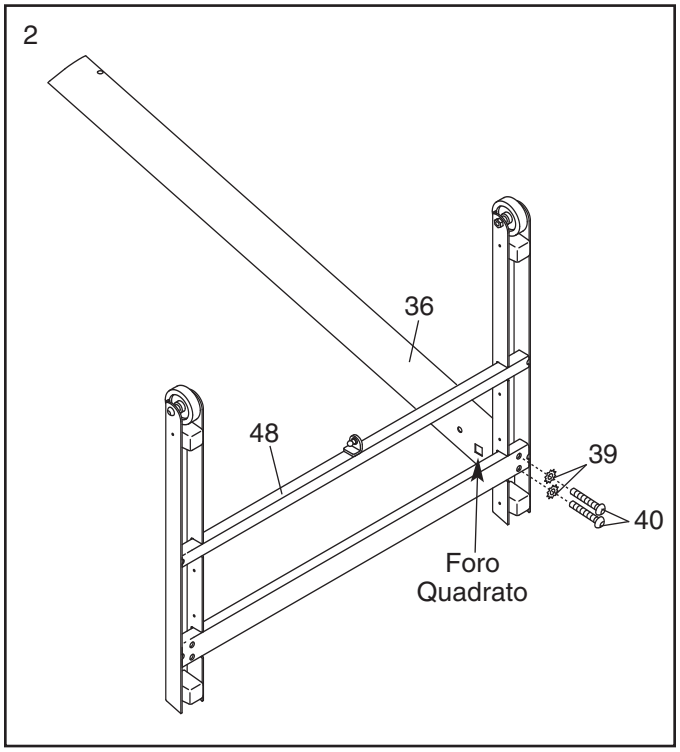
1. **Assicurarsi che il cavo elettrico sia disinserito dalla presa.**

   Montare una Ruota (45) in ogni lato della Base (48) con un Bullone Ruota (89), due Spaziatori Ruota (44) e un Dado Ruota (91) come indicato. **Non stringere troppo i Bulloni. Le Ruote dovrebbero girare liberamente.**



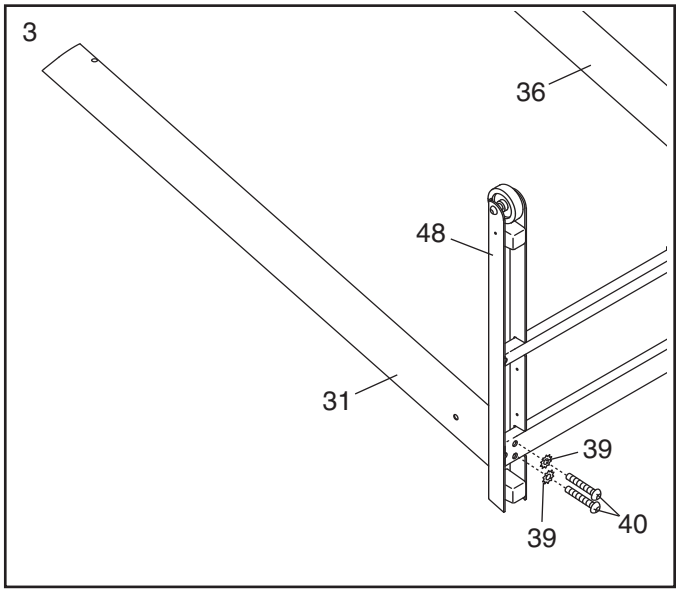
2. Identificare il Montante Destro (36), che ha un foro quadrato nel luogo mostrato.

   Posizionare il Montante Destro (36) e la Base (48) come mostrato. Attaccare il Montante Destro alla Base con due Bulloni Montanti (40) e due Rondelle a Stella Montante (39); **non avvitare i Bulloni Montanti per ora.**



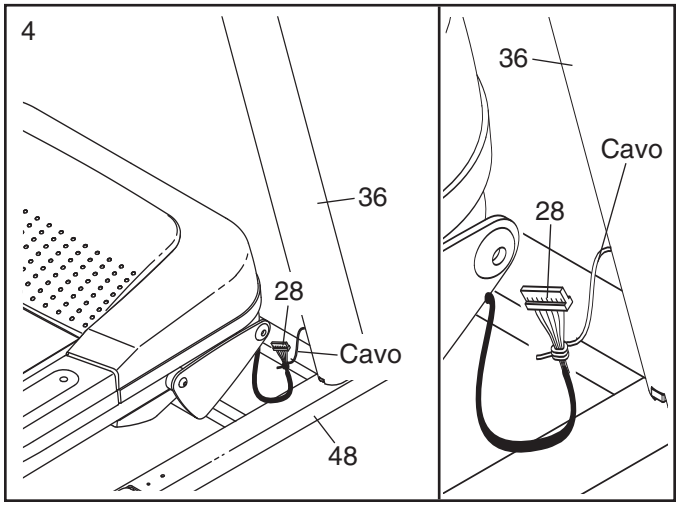
3. Orientare il Montante Sinistro (31) come mostrato. Montare il Montante Sinistro alla Base (48) con due Bulloni Montante (40) e due Rondelle a Stella Montante (39); attendere prima di serrare i Bulloni Montante. **Non avvitare i Bulloni Montanti per ora.**

   Sollevare i Montanti (31, 36).



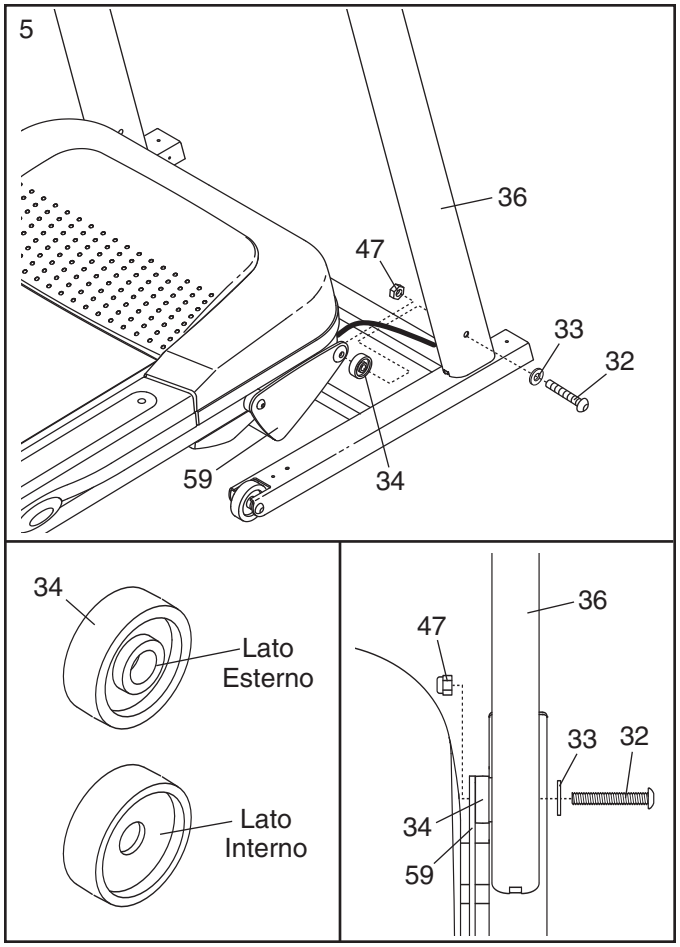
4. Posizionare la Base (48) vicino al parte anteriore del tapis roulant come mostrato.

   Localizzare il filo nel Montante Destro (36). Vedere il disegno nel riquadro. Fermare il filo **firmamente** al connettore col Filo Montante (28). Poi, inserire il connettore sul Filo Montante nel foro quadrato sul Montante Destro.



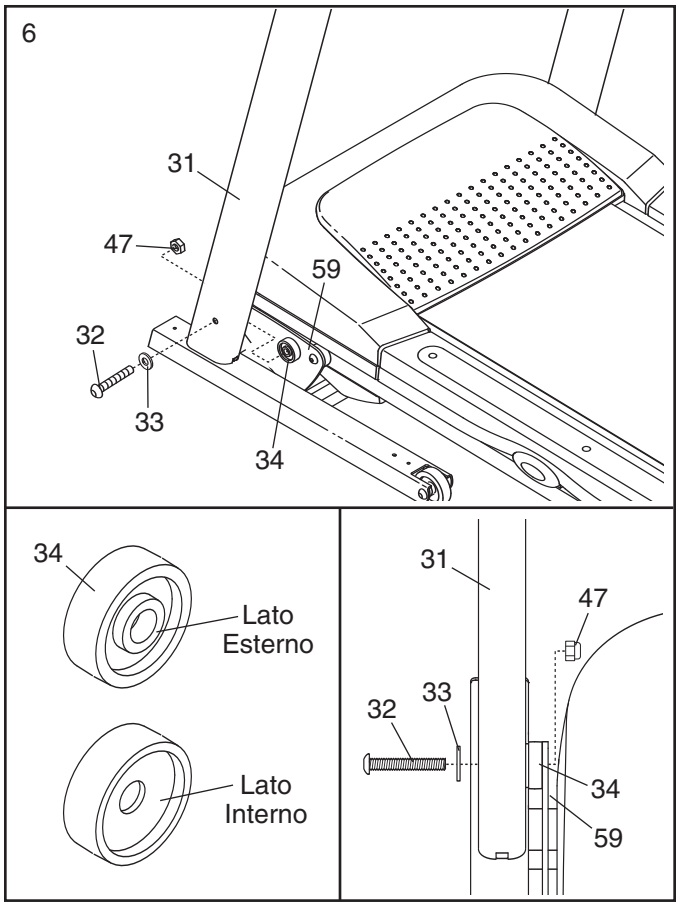
5. Vedere il disegno a sinistra nel riquadro. Identificare i due Spaziatori Telaio (34). Aprire l'incluso pacchetto di grasso, e ungere entrambi i lati degli Spaziatori Telaio. Poi, identificare il lato esterno di ciascun Spaziatore Telaio.

   Tenere un Spaziatore Telaio (34) tra il Montante Destro (36) e il Telaio Sollevamento (59), **con il lato esterno dello Spaziatore Telaio rivolto verso la Rondella Telaio e il Montante Destro.** Attaccare il Montante Destro al Telaio Sollevamento con un Bullone Telaio (32), una Rondella Montante (33), e un Dado (47); **non avvitare il Dado per ora.**



6. Vedere il disegno a sinistra nel riquadro. Identificare il lato esterno del rimanente Spaziatore Telaio (34).

   Tenere il rimanente Spaziatore Telaio (34) tra il Montante Sinistro (31) e il Telaio Sollevamento (59), **con il lato esterno dello Spaziatore Telaio rivolto verso il Montante Sinistro**. Attaccare il Montante Sinistro al Telaio Sollevamento con un Bullone Telaio (32), una Rondella Montante (33), e un Dado (47); **non avvitare il Dado per ora.**



7. Appoggiare la Consolle (25) a faccia ingiù su una superficie morbida per evitare di rigarla. Individuare il Corrimano Destro (11) con il foro grande nella posizione indicata. Montare il Corrimano Destro sulla Consolle come indicato. Fissare il Corrimano Destro con tre Viti da 3/4" (2). **Assicurarsi che i cavi non siano impigliati. Pre-avvitare le tre Viti prima di serrarle tutte. Non stringere troppo le Viti.**

   Successivamente collegare il filo messa a terra consolle al Corrimano Destro (11) con una Vite Messa a Terra Argento (27).

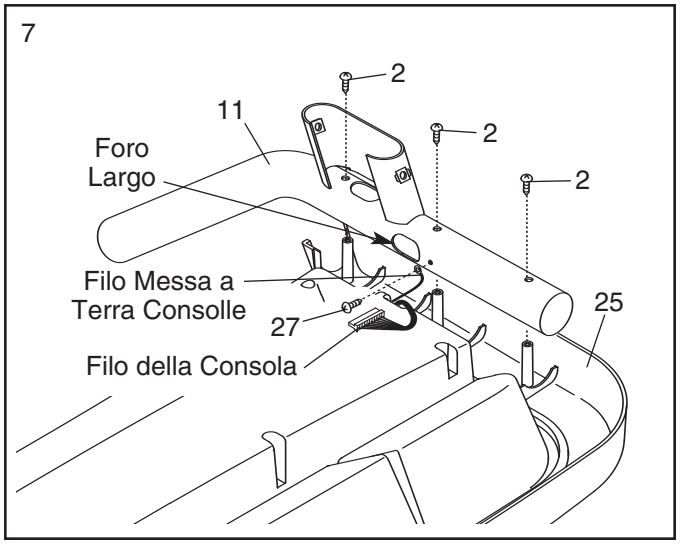
   Poi fissare il Corrimano Sinistro (non raffigurato) all'altro lato della Consolle (25) come precedentemente descritto. Nota: non ci sono cavi dall'altro lato della Consolle.

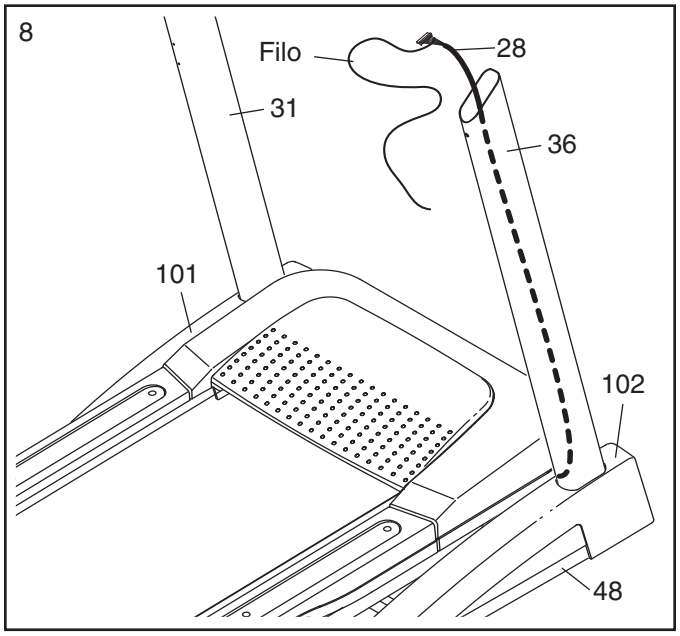
8. Tirare il filo indicato fino a che il Filo Montante (28) fuoriesca dal'estrmeitá superiore del Montante Destro (36).

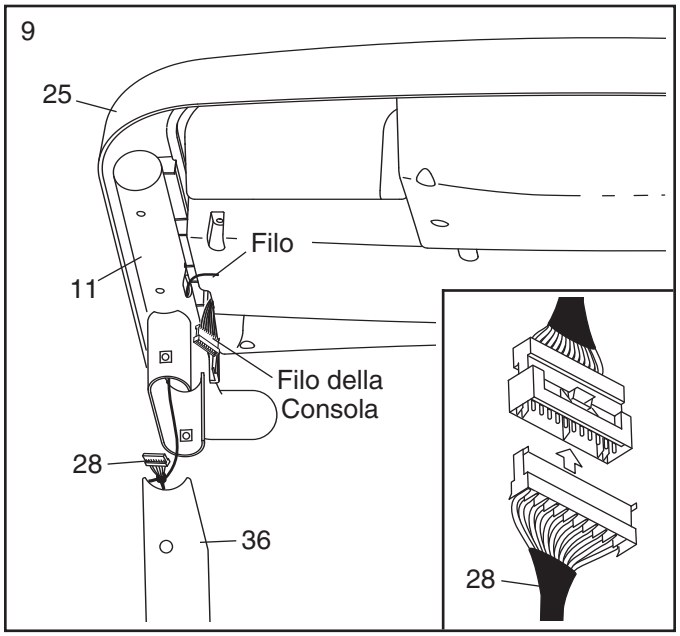
   Far scorrere i Coprigamba Base Destro e Sinistro (101, 102) sui Montanti Sinistro e Destro (31, 36) e inserirli nella Base (48) come indicato. Se necessario aprire facendo leggermente leva sui lati dei Coprigambe della Base per adattarli ai Dadi e Bulloni Ruota (non raffigurati).

9. Inserire il cavo sopra al Filo Montante (28) all'interno dei fori grandi nel Corrimano Destro (11) come indicato. Tirare il Filo Montante verso l'alto all'interno dei fori. Successivamente montare il Corrimano Destro e quello sinistro (non raffigurato), insieme alla Consolle (25), sulla parte superiore del Montante Destro (36) e di quello Sinistro (non raffigurato). **Assicurarsi che nessun filo venga schiacciato.** Poi slegare e gettare il filo.

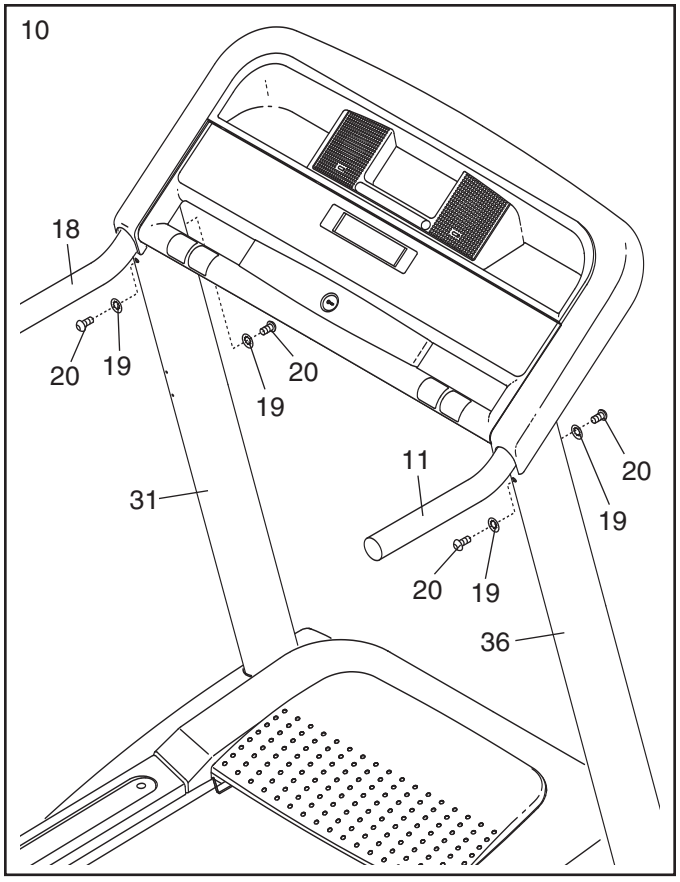
   Collegare il Filo Montante (28) al filo della consolle. **Accertare che i connettori siano opportunamente collegati (vedere disegno allegato). I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione**. Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.** Inserire i connettori e il filo in eccesso nelle Consolle (25).







10. Serrare i quattro Bulloni Corrimano (20) con le quattro Rondelle a Stella Corrimano (19) nei Montanti Sinistro e Destro (31, 36) e nei Corrimano Sinistro e Destro (18, 11). **Pre-avvitare i quattro Bulloni Corrimano prima di serrarli definitivamente.**

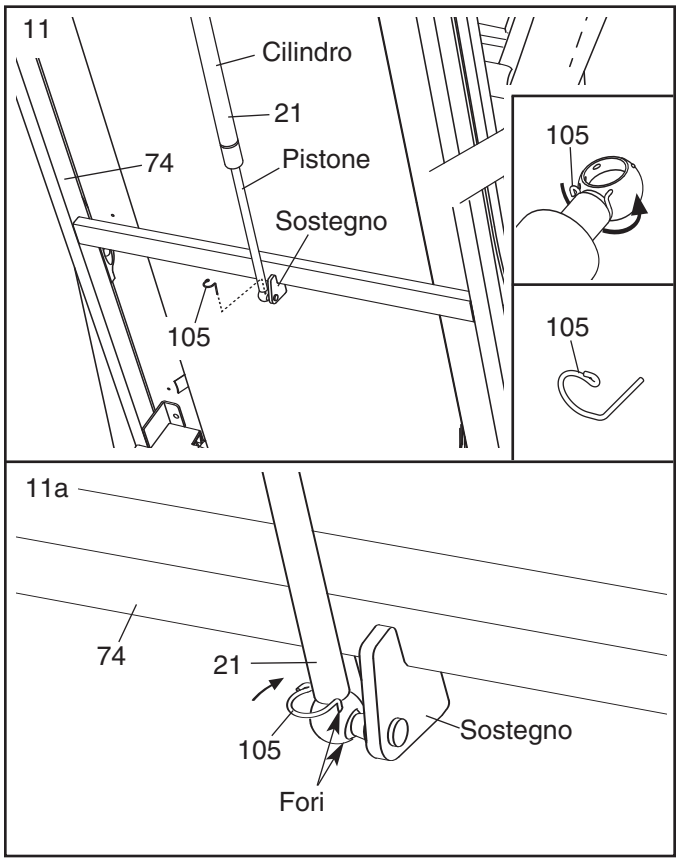


11. Avere una seconda persona sollevare e tenere il Telaio (74) del tapis roulant.

    Identificare la Molla a Gas (21). Notare che la Molla a Gas ha un'estremitá a pistone e un'estremitá a cilindro. Vedere i due piccolo disegni nel riquadro. Localizzare il Fermaglio Molla (105) nell'estremitá a pistone della Molla a Gas. Utilizzando le vostre unghie o l'estremitá di un cacciavite, premere sull'estremitá del Fermaglio Molla per allentarlo, ruotare il Fermaglio Molla, e poi estrarre il Fermaglio Molla dalla Molla a Gas. **Fare attenzione a evitare di perdere il Fermaglio Molla.** Nota: Sono inclusi Fermagli Molla di scorta.

    Poi, tenere l'estremitá a pistone della Molla a Gas (21) vicino al sostegno al centro del Telaio (74). Premere il piú possibile l'estremitá della Molla a Gas sulla palla sul sostegno.

    Vedere il disegno 11a. Inserire il Fermaglio Molla (105) nei due piccoli fori indicate sull'estremitá a pistone della Molla a Gas (21). Poi, ruotare il Fermaglio Molla fino a che si agganci sulla Molla a Gas.

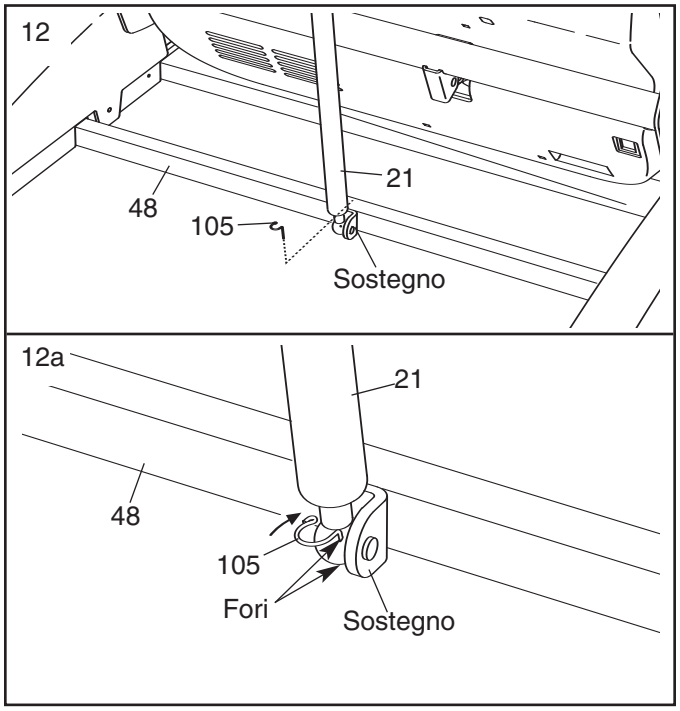


12. Girare verso il basso l'estremitá a cilindro della Molla a Gas (21) nella posizione mostrata. Rimuovere il Fermaglio Molla (105) dall'estremitá della Molla a Gas.

Poi, allineare l'estremitá a cilindro della Molla a Gas (21) con il sostegno al centro della Base (48). Premere l'estremitá della Molla a Gas sulla palla sul sostegno. Nota: Potrebbe essere necessario girare leggermente il Telaio (non mostrato) in avanti o indietro per allineare l'estremitá della Molla a Gas con la palla.

Vedere il disegno 12a. Inserire il Fermaglio Molla (105) nei due piccolo fori indicati sulla Molla a Gas (21). Poi, ruotare il Fermaglio Molla fino a che si agganci alla Molla a Gas.

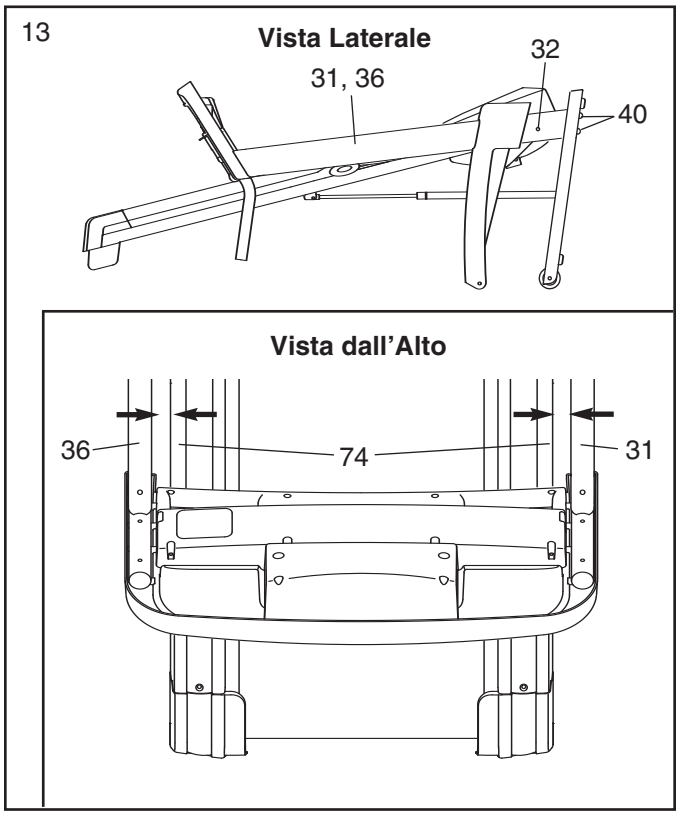
Con l'aiuto di una seconda persona, abbassare il Telaio (non mostrato) sul pavimento.



13. Abbassare i Montanti (31, 36) come mostrato.

Vedere il disegno nel riquadro. Spingere i Montanti (31, 36) lateralmente in modo tale che il Telaio (74) del tapis roulant sia centrato tra i Montanti.

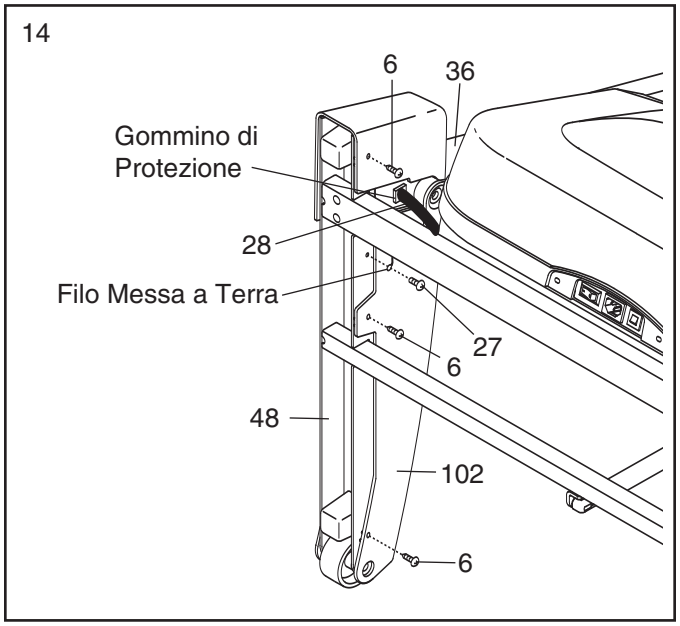
Avvitare fermamente i Bulloni Montanti (40) e il Bullone Telaio (32) su ciascun lato del tapi roulant. **Non stringere troppo i Bulloni Telaio.**



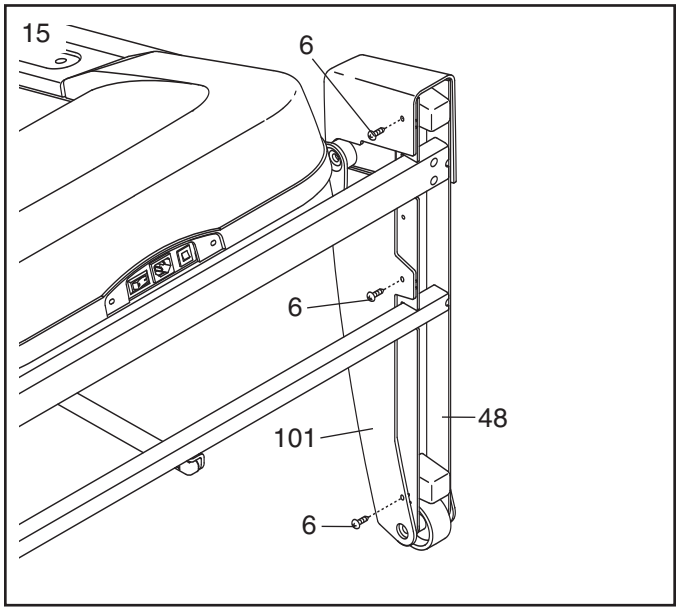
14. Attaccare il filo messa a terra sul Filo Montante (28) al foro indicato nella Base (48) con una Vite Messa a Terra in Argento (27).

    Premere il gommino di protezione indicato nel Montante Destro (36).

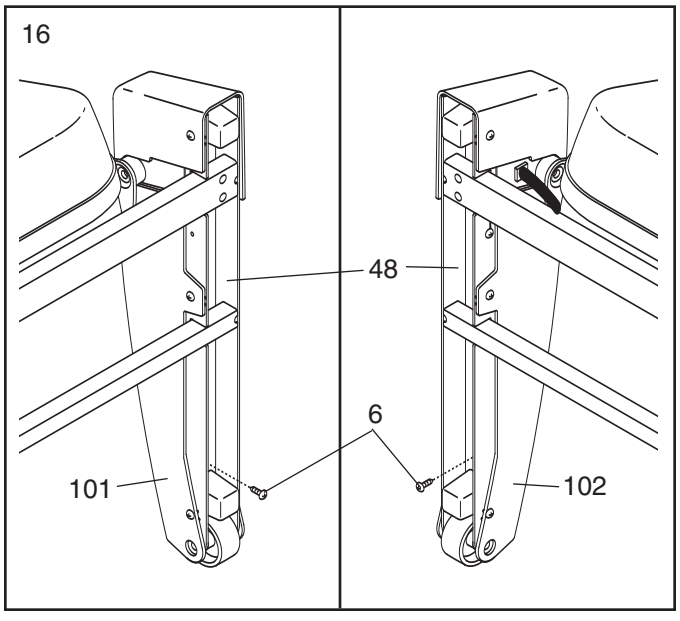
    Far scivolare il Copri Gamba Base Destro (102) sulla Base (48) come mostrato. Attaccare il Copri Gamba Base Destro con tre Viti da 1/2" (6). **Fare attenzione a non pizzicare il Filo Montante (28). Non stringere troppo le Viti.**



15. Far scivolare il Copri Gamba Base Sinistro (101) sulla Base (48) come mostrato. Attaccare il Copri Gamba Base Sinistro con tre Viti da 1/2" (6). **Fare attenzione a non stringere troppo le Viti.**

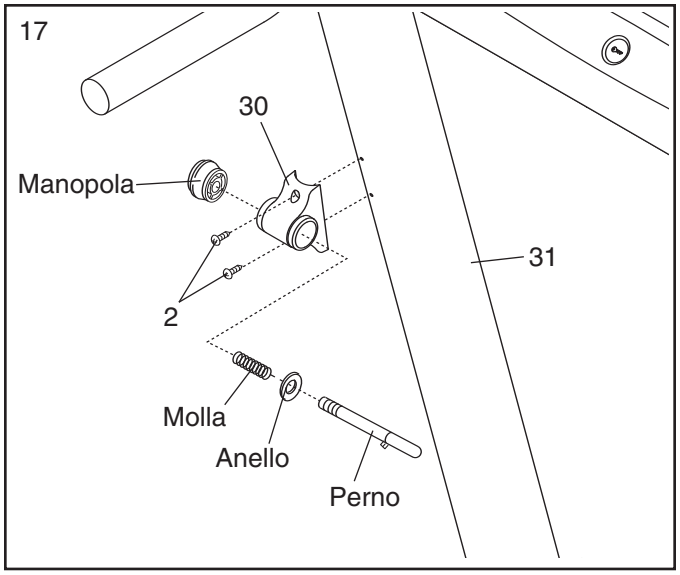


16. Avvitare una Vite da 1/2" (6) nel ciascun lato della Base (48) e nel ciascun Copri Gamba Base (101, 102). **Fare attenzione a non stringere troppo le Viti.**



17. Sollevare accuratamente i Montanti (ne viene raffigurato uno solo). Fissare la Sede della Chiusura a Scatto (30) al Montante Sinistro (31) con due Viti da 3/4" (2). **Assicurarsi che il foro largo nella Scatola Chiusura sia sul lato mostrato. Non stringere troppo le Viti.**

    Se il perno non è premontato nella Sede della Chiusura a Scatto (30), rimuovere la manopola dal perno. Accertare che il collare e la molla si trovino sul perno come mostrato. Inserire il perno nell'Alloggiamento Chiusura a Scatto ed serrare di nuovo la manopola sul perno.



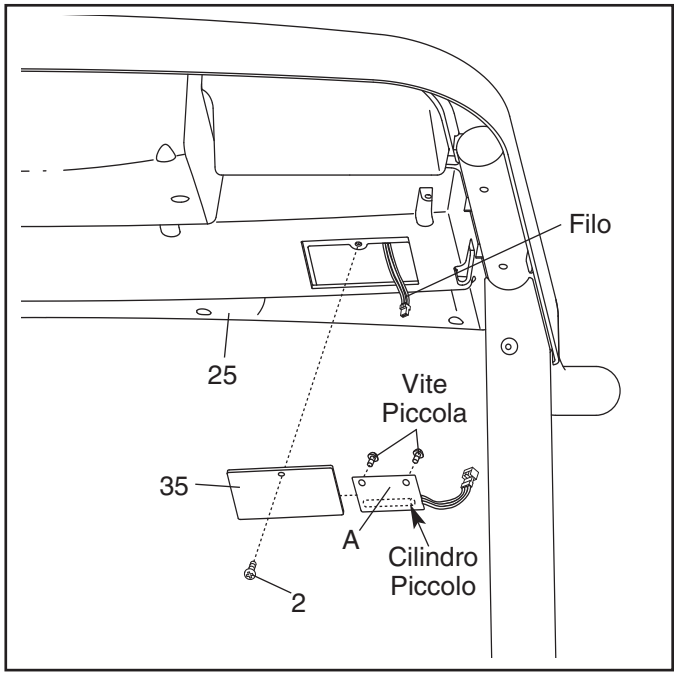
18. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Nota: Potrebbe essere inclusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro; la chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.

Se acquistate il cardiofrequenzimetro torace (vedere a pagina 23), seguite le fasi sottostanti per l'installazione del ricevitore e del filo connettore corto incluso con il cardiofrequenzimetro torace.

1. **Assicurarsi che la spina della corrente sia staccata.** Rimuovere la Vite indicata (2) e il Portello di Accesso (35) dal lato sinistro della Consolle (25).

2. Collegare il cavo sul ricevitore (A) al cavo indicato che porta alla Consolle (25). **Reggere il ricevitore cosicché il cilindro piccolo sia rivolto come indicato e sia di fronte al Retro Consolle.** Fissare il ricevitore ai montanti in plastica sul Portello di Accesso (35) con le due viti piccole in dotazione.

3. **Assicurarsi che nessun filo venga pizzicato.** Riattaccare lo Sportello d'Accesso (85) con la Vite (2). Gli altri fili inclusi con il ricevitore possono essere messi da parte.



MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

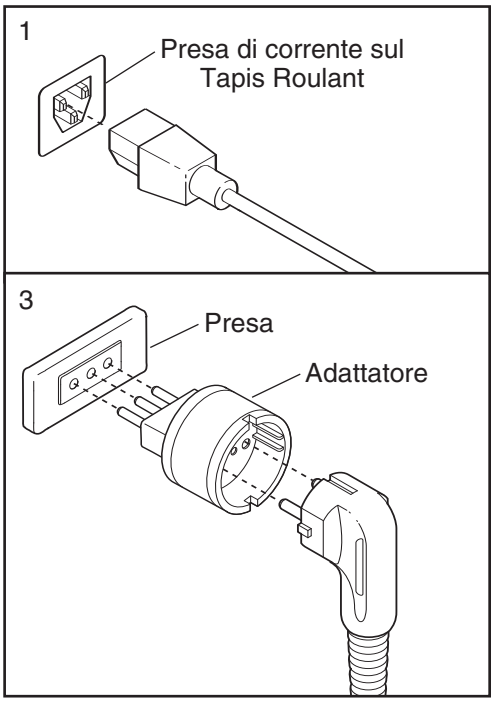
NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

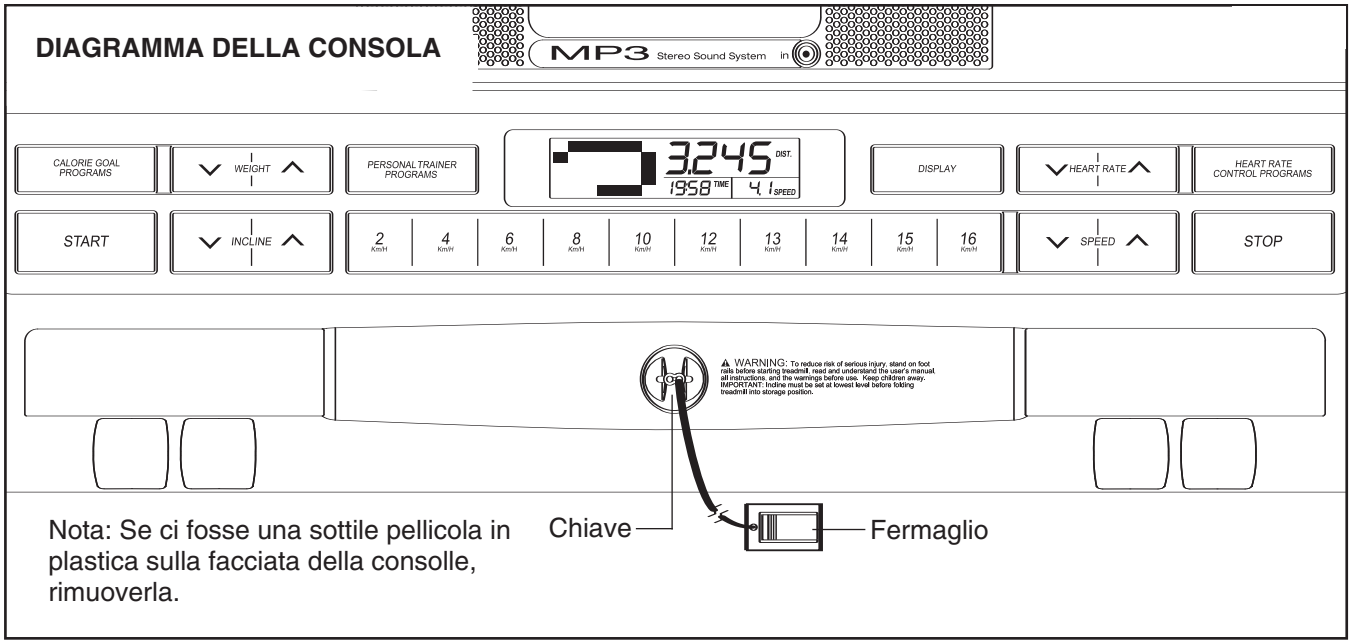
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. **Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).**



⚠ ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

DIAGRAMMA DELLA CONSOLA


MP3 Stereo Sound System
CALORIE GOAL PROGRAMS
WEIGHT
PERSONAL TRAINER PROGRAMS
3.245 DIST.
19.58 TIME
4.1 SPEED
DISPLAY
HEART RATE
HEART RATE CONTROL PROGRAMS
START
INCLINE
2 4 6 8 10 12 13 14 15 16 Km/H
SPEED
STOP
WARNING: To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away. IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.
Chiave
Fermaglio

Nota: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla.

APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Cercate l'adesivo Che è italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una selezione di caratteristiche disegnate per rendere il vostro allenamento piú efficace. Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore della frequenza cardiaca incorporato o il sensore pulsazioni a torace facoltativo (vedere a pagina 23).

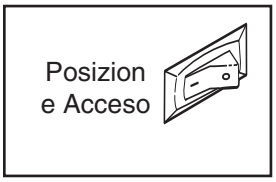
La consolle è dotata di quattro programmi di allenamento preimpostati. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Inoltre la consolle offre quattro programmi calcolo delle calorie che controlla la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per aiutarvi a perdere il peso in eccesso.

La console offre altresì quattro programmi per il controllo delle pulsazioni che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant al fine di mantenere la frequenza cardiaca entro i valori impostati per l'allenamento. Nota: è necessario indossare il cardiofrequenzimetro per usare i programmi controllo pulsazioni.

È anche possibile ascoltare la vostra musica preferita per l'allenamento o i libri audio grazie al sistema MP3 incorporato nella consolle.

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 16. **Per usare un programma allenatore personale**, vedere a pagina 18. **Per usare il programma calcolo delle calorie,** consultare pagina 19**. Per usare il programma attivato a pulsazioni**, vedere a pagina 21. **Per usare il sistema MP3,** consultare pagina 22**.**

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT



Inserire la spina della corrente (vedere a pagina 14). Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Accertarsi che l'interruttore acceso/spento sia nella posizione acceso.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 15), farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Quindi, inserire la chiave nella consolle; dopo un istante, il display si illuminerá. **Importante: in caso di emergenza, la chiave può essere tolta dalla consolle, provocando così il rallentamento e conseguente arresto del nastro scorrevale. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

Nota: per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite. La prima volta che si utilizza il tapis roulant, controllare l'allineamento della pedana e centrarla se necessario (si veda pagina 26).

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

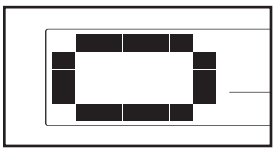
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra.

2 Inserire il proprio peso se si desidera.

Per un conteggio delle calorie più preciso, inserire il proprio peso nella consolle premendo ripetutamente il pulsante aumenta/diminuisci Peso [WEIGHT]. Nota: una volta che è stato inserito il peso, questo resterà in memoria.

3 Selezionare la funzione manuale.



Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Se è stato selezionato un programma, premere un qualsiasi pulsante Programma ripetutamente finché si visualizza la selezione sul display.

4 Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il tasto Avvio [START], il tasto aumentare la Velocitá, o uno dei tasti numerati dal 2 al 16.

Se il tasto Avvio o il tasto aumentare la Velocitá [SPEED] viene premuto, il nastro scorrevole inizierá a muoversi a 2km/h. Mentre vi esercitate, cambiate la velocitá del nastro scorrevole come desiderato premendo i pulsanti aumentare o diminuire la Velocitá. Ogni volta che un tasto venga premuto, le condizioni della velocitá cambieranno di 0,1 km/h; se un tasto viene tenuto premuto, le condizioni della velocitá cambieranno con incrementi di 0,5 km/h.

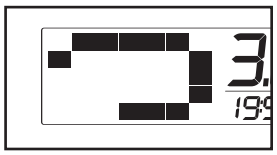
Se uno dei dieci tasti numerati viene premuto, il nastro scorrevole aumenterá gardualmente la velocitá fino a raggiungere le condizioni di velocitá selezionate. **Nota: La consolle puó mostrare la velocitá e la distanza sia in miglia che in chilometri (vedere IL MODO INFORMAZIONE/ MODO DEMO a pagina 23). Per semplicitá, tutte le istruzioni in questa sezione si riferiscno ai chilometri.**

Per arrestare il tapis roulant premere il pulsante Arresto [Stop]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il tapis roulant, premere il pulsante Avvio, il tasto aumentare la Velocitá, o uno dei dieci tasti numerati.

5 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

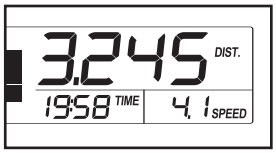
Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumenta/diminuisci inclinazione [INCLINE]. Ogni volta che uno dei pulsanti venga premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%; se un tasto viene tenuto premuto, le condizioni dell'inclinazione cambieranno rapidamente.

6 Seguire i vostri progressi con i display.



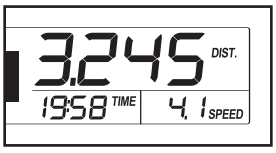
Quando viene selezionata la modalità in manuale, sul display si visualizzerà una pista che simula i 400 metri. Non appena si inizia a camminare o correre, gli indicatori attorno alla pista si visualizzeranno in successione finché non apparirà la pista completa. La pista poi sparirà e gli indicatori cominceranno ad apparire in successione.

Il display inferiore sinistro del display si visualizzerà il tempo [TIME] trascorso e la distanza percorsa [DIST.] (camminando o correndo) durante l'allenamento. Nota: quando viene selezionato un programma (eccetto per il programma frequenza cardiaca 1), il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.



Il display inferiore destro può mostrare la velocità [SPEED] del tapis roulant e il numero approssimativo di calorie [CALS.] bruciate durante l'esercizio. Il display visualizzerà altresì la frequenza cardiaca quando si usa il sensore incorporato nell'impugnatura il cardiofrequenzimetro torace.

Il display superiore può visualizzare la distanza percorsa (camminando o correndo), il numero approssimativo di calorie bruciate, la velocità del tapis roulant o il tempo dell'esercizio. Premere il pulsante del Display ripetutamente finché il display superiore visualizza le informazioni che si desidera vedere. Nota: Ogni volta che viene variata l'inclinazione, il display visualizzerà l'impostazione dell'inclinazione per alcuni secondi.

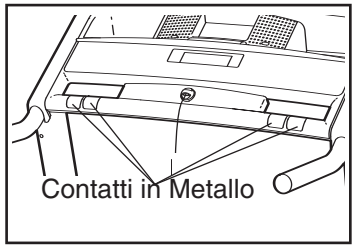


Nota: Mentre viene visualizzata l'informazione sul display superiore, la stessa informazione non verrà visualizzata nel display inferiore destro o sinistro.

Per azzerare il display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo inserirla di nuovo.

7 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Nota: Qualora si utilizzi contemporaneamente il sensore pulsazioni a impugnatura e il cardiofrequenzimetro a torace, la consolle non visualizzerà accuratamente la frequenza cardiaca. Per utilizzare un sensore incorporato nell'impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo presenti sul corrimano. Inoltre, accertare di avere le mani pulite.



Per misurare la vostra frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani**. Una volta rilevate le pulsazioni, nell'angolo nel display lampeggerà ad ogni battito cardiaco, compariranno una o due linee e quindi verrà visualizzata la frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

8 Una volta finito di allenarsi, rimuovere la chiave.

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto [STOP], **e regolare l'inclinazione del tapis roulant al minimo**. **L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione d'immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato**. Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle, conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se il display rimane acceso dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 23 e spegnere il modo demo.**

Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore automatico acceso/spento collocato vicino al cavo della corrente nella posizione spenta.

COME USARE UN PROGRAMMA ALLENATORE PERSONALE

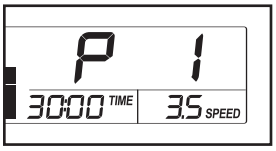
1 **Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

2 **Inserire il proprio peso se si desidera.**

Vedere la fase 2 a pagina 16.

3 **Selezionare il programma allenatore personale.**

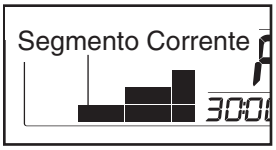


Per selezionare il programma allenatore personale, premere il pulsante Programma Allenatore Personale ripetutamente finché “P 1,” “P 2,” “P 3,” o “P 4” si visualizzano nel display. Quando viene selezionato il programma allenatore personale, la velocità massima impostabile del programma lampeggerà nel display per alcuni secondi e le velocità impostate scorreranno sul display.Il display visualizzerà poi la durata del programma.

4 **Premere il pulsante Inizio o il pulsante aumento Velocità per iniziare il programma.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in 30 o 50 segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d’inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.



La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Corrente della matrice nella zona in alto al centro del display. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Corrente e la colonna subito a destra lampeggeranno e si udiranno una serie di suoni. Se la velocità e/o l’inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il livello di velocità e/o il livello di inclinazione lampeggerà per avvisarvi.

Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla sinistra*. La velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Corrente e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l’inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti i cinque indicatori nella colonna Segmento Corrente sono accesi dopo che le velocità si sono spostate, *le velocità si sposteranno verso il basso* in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sulla matrice.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l’ultimo segmento non sia mostrata nella colonna Segmento Corrente e non sia rimasto alcun tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Se il livello di velocità o d’inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna Segmento Corrente; se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Corrente ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Corrente, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o spegnersi anche nelle suddette colonne. **Importante: Quando inizia il corrente segmento del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all’inclinazione del segmento successivo.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il tasto aumentare la Velolcitá. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all’ora. All’avvio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l’inclinazione per questo segmento. Per terminare il programma, premere il tasto Arresto, rimuovere la chiave, e poi reinserire la chiave.

5 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 6 a pagina 16 e 17.

6 **Come misurare la vostra frequenza cardiaca.**

Vedere la fase 7 a pagina 17.

7 **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 8 a pagina 17.

COME USARE IL PROGRAMMA CALCOLO DELLE CALORIE

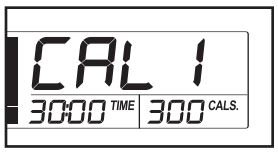
1 **Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

2 **Inserire il proprio peso se si desidera.**

Vedere la fase 2 a pagina 16. Nota: è importante inserire il proprio peso prima di usare il programma calcolo delle calorie. La consolle adeguerà la velocità e l'inclinazione del programma calcolo delle calorie sulla base del vostro peso.

3 **Selezionare il programma calcolo delle calorie.**

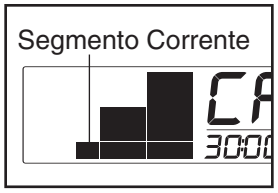


Per selezionare il programma calcolo delle calorie, premere il pulsante Programma Calcolo delle Calorie ripetutamente finché si visualizzano sul display “CAL1,” “CAL2,” “CAL3,” o “CAL4”. Quando viene selezionato il programma calcolo delle calorie, la velocità massima del programma e le calorie impostate lampeggeranno per alcuni secondi sul display; inoltre il display visualizzerà la durata del programma. Nella matrice scorrerà un profilo delle impostazioni della velocità.

4 **Premere il pulsante Inizio o il pulsante aumento Velocità per iniziare il programma.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il treadmill si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in 30 o 40 segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d’inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.



La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Corrente della matrice nella zona in alto al centro del display. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi quattro segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Corrente e la colonna subito a destra lampeggeranno e si udiranno una serie di suoni. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il livello di velocità e/o il livello di inclinazione lampeggerà per avvisarvi.

Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla sinistra*. La velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Corrente e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti i cinque indicatori nella colonna Segmento Corrente sono accesi dopo che le velocità si sono spostate, le velocità si sposteranno verso il basso in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sulla matrice.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento non sia mostrata nella colonna Segmento Corrente e non sia rimasto alcun tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Importante: le calorie bruciate è una stima del numero di calorie che brucerete durante il programma. Il numero attuale di calorie che bruciate dipenderà dal vostro peso. Inoltre se cambiate manualmente la velocità o l'inclinazione del tapis roulant durante il programma, il numero delle calorie che bruciate ne risentirà.

Se il livello di velocità o d'inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione.
Importante: Quando inizia il corrente segmento del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione del segmento successivo.

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il tasto aumentare la Velolcitá. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all'ora. All'avvio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

5 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 6 a pagina 17.

6 **Come misurare la vostra frequenza cardiaca.**

Vedere la fase 7 a pagina 17.

7 **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 8 a pagina 17.

COME USARE I PORGRAMMI FREQUENZA CARDIACA

Il programma frequenza cardiaca 1 regola automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire il mantenimento della vostra frequenza cardiaca vicino al valore selezionato. I programmi frequenza cardiaca 2, 3 e 4 manterrà la vostra frequenza cardiaca vicino al valore predefinito.

⚠ AVVERTENZA: Se avete dei problemi di cuore, o se avete più di 60 anni e siete stati inattivi, non usare i programmi di frequenza cardiaca. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro medico per scoprire se questi potrebbero influenzare la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Per l'uso di un programma di frequenza cardiaca attenersi alle fasi illustrate di seguito.

1 Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.

Per utilizzare un programma frequenza cardiaca sarà necessario indossare il cardiofrequenzimetro a torace (vedere pagina 23).

2 Inserire il proprio peso se si desidera.

Vedere la fase 2 a pagina 16.

3 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 16.

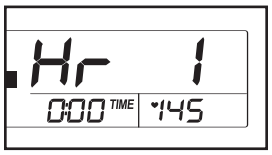
4 Selezionare un programma frequenza cardiaca.

Per selezionare un programma frequenza cardiaca, premere ripetutamente il pulsante Programmi Controllo Frequenza Cardiaca fino a quando "Hr 1," "Hr 2," "Hr 3," o "Hr 4" compare sul display.

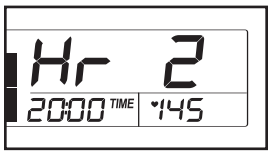
Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 1, sulla matrice apparirà un simbolo che rappresenta il vostro battito cardiaco.

Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 2, 3 o 4, scorrerà un profilo delle impostazioni di frequenza cardiaca del programma.

5 Inserire un'impostazione di frequenza cardiaca.



Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 1, l'impostazione di frequenza cardiaca del programma lampeggerà nel display. Se si desidera cambiare le impostazioni di frequenza cardiaca premere i pulsanti aumenta/diminuisci Frequenza Cardiaca (**si veda INTENSITÀ DELL'-ESERCIZIO a pagina 27**). Nota: la stessa frequenza cardiaca impostata verrà programmata per tutto il programma.

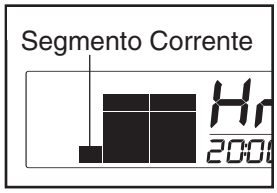


Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 2, 3 o 4 il valore massimo predefinito per la frequenza cardiaca del programma lampeggerà nel display. Se desiderate, premete il pulsante aumenta/diminuisci l'inclinazione per cambiare la frequenza cardiaca impostata (**si veda INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO a pagina 27**). Nota: Qualora venga modificata l'impostazione massima della frequenza cardiaca desiderata, ne risulterà modificato il livello di intensità del programma intero.

6 Premere il pulsante Inizio o il pulsante aumento Velocità per iniziare il programma.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Il programma frequenza cardiaca 1 è suddiviso in 100 segmenti da un minuto. Lo stesso l'obbiettivo frequenza cardiaca potrebbe essere stato programmato per segmenti consecutivi. (Nota: Per un allenamento più breve, fermare semplicemente il programma prima che termini.)I programmi frequenza cardiaca 2, 3, e 4 sono suddivisi in 20, 25 e 30 segmenti da un minuto. Un obbiettivo frequenza cardiaca è programmato per ogni segmento. Nota: la stessa frequenza cardiaca può essere programmata per due o più segmenti consecutivi.



Se viene selezionato i programmi 2, 3, o 4 di frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca impostata per il primo segmento verrà visualizzata nella colonna lampeggiante del Segmento Corrente della matrice. Le impostazioni della frequenza cardiaca per i successivi segmenti verranno visualizzati nelle colonne a destra. Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento, sia la colonna del Segmento Corrente che quella a destra lampeggeranno e verranno emessi una serie di suoni. Inoltre, le impostazioni della velocità e dell'inclinazione lampeggeranno per avvisarvi. Quando il primo segmento termina, *tutte le impostazioni della frequenza cardiaca si sposteranno di una colonna a sinistra*. L'impostazione della frequenza cardiaca relativa al secondo segmento verrà visualizzata nella colonna lampeggiante del Segmento Corrente.

Durante entrambe i programmi di frequenza cardiaca, la consolle paragonerà regolarmente la vostra frequenza cardiaca con l'impostazione corrente della stessa. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo al di sotto o al di sopra di quella impostata, la velocità del tapis roulant aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino possibile a quella impostata. Se la velocità del tapis roulant raggiunge i 12 km/ora e la vostra frequenza cardiaca è ancora al di sotto del valore impostato, anche l'inclinazione del tapis roulant aumenterà.

Se la velocità o l'inclinazione corrente fosse troppo alta o troppo bassa, potete regolarla con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Comunque, ogni volta che la Consolle paragoni la vostra frequenza cardiaca all'impostazioni della frequenza cardiaca attuale, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant possono automaticamente cambiare per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca.

Se durante il programma non viene rilevata nessuna pulsazione, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant può diminuire automaticamente. Se si dovesse verificare, consultare le istruzioni incluse nel cardiofrequenzimetro opzionale.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per far ripartire il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 km/ora. Quando la consolle paragona la vostra frequenza cardiaca con quella impostata, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant può cambiare automaticamente per consentire alla vostra frequenza cardiaca di avvicinarsi a quella impostata.

7 Seguire i vostri progressi con i display.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

8 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 8 a pagina 17.

COME USARE LO STEREO

Per ascoltare la musica o i libri audio con le casse della consolle è necessario collegare l'MP3 o il lettore CD alla consolle. Collegare un'estremità del cavo da 3,5 mm nella presa del vostro MP3 o del vostro lettore CD. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa input della consolle. **Verificare che entrambe le estremità del cavo audio siano completamente inserite.**

Successivamente, premere il pulsante Play del vostro MP3 o del vostro lettore CD. Successivamente regolare il volume del vostro MP3 o del vostro lettore CD.

Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

MODO INFORMAZIONE/ MODO DEMO

La consolle possiede una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e permette di selezionare un sistema di misura per la consolle.

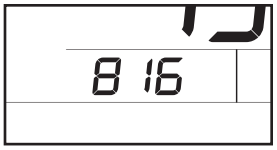
Per selezionare la modalità informazioni, inserire la chiave nella consolle mantenendo premuto il pulsante Arresto e rilasciandolo successivamente. Le informazioni seguenti verranno visualizzate sul display:

Una "E" per le miglia inglesi o una "M" per i chilometri verrà visualizzata nel display inferiore destro. Se si desidera cambiare l'unità di misura premere il pulsante aumenta Velocità.

IMPORTANTE: Se sulla parte inferiore destra del display viene visualizzata una "d", la console è in modalità "demo". Questa funzione è usato solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, e il display rimarrà acceso, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una « d » quando la modalità informazioni viene selezionata, premere il pulsante velocità così la « d » scompare.**

Il display superiore mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

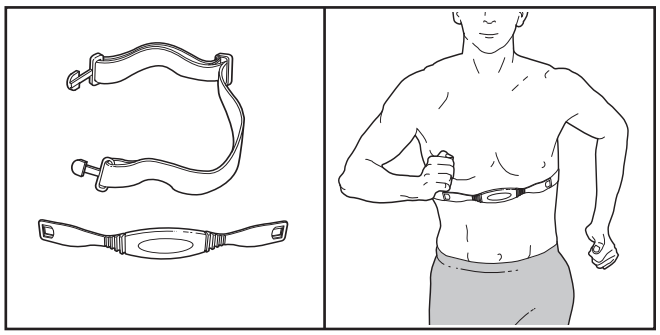
Il display sinistro inferiore mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il tapis roulant ha effettuato.



Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.

IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Un cardiofrequenzimetro a torace agggiungerà persino piú caratteristiche alla consolle. È possibile operare sul cardiofrequenzimetro senza mani ed è possibile usare i quattro programmi frequenza cardiaca della consolle. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace, vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.**



COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

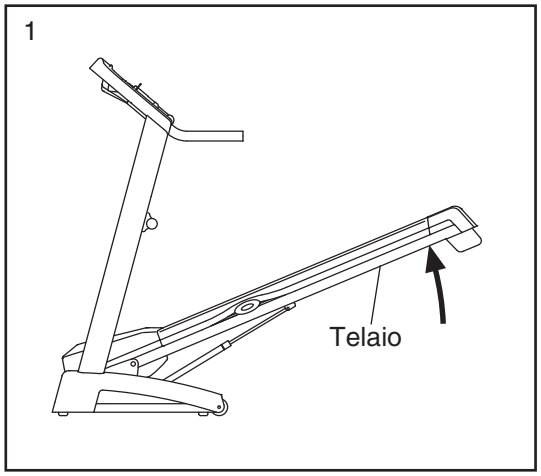
COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

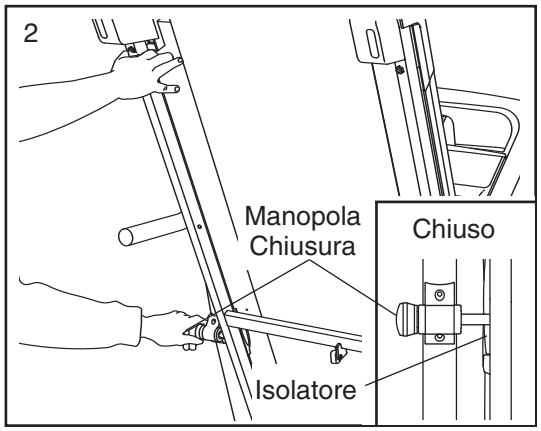
Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il tapis roulant può essere danneggiato permanentemente. Poi, staccare la spina della corrente. Attenzione: Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. **Reggere il telaio metallico saldamente nella posizione indicata dalla freccia a destra. ATTENZIONE: per evitare incidenti, non sollevare il telaio dal poggia piedi di plastica. Assicurararsi di piegare le vostre gambe e di tenere la schiena diritta mentre sollevate il telaio. Mentre si solleva il tapis roulant, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il telaio a metà della sua posizione verticale.

2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Sollevare il telaio finché il foro nell'isolante è allineato al perno chiusura a scatto e poi rilasciare lentamente la manopola chiusura. **Assicurarsi che il telaio sia ben tenuto dal perno della chiusura a scatto, come mostrato.**

   Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un nastro scorrevole tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30ºC.





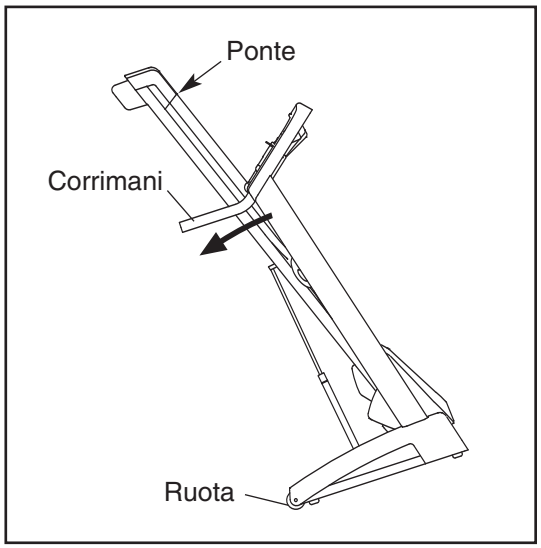
COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza. **Accertare che il gancio sia appoggiato sul perno chiusura a scatto.**

1. Tenere un corrimano con una mano, e posizinare l'altra mano sul ponte. Posizionare un piede contro una delle ruote.

2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

3. Collocare un piede contro una delle ruote e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.



COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Riferirsi al disegno 2. Tenere il telaio con la mano destra come mostrato.Tirare la manopola di bloccaggio verso sinistra e tenerla. Girare il tapis roulant fino a che il telaio passi il perno sulla manopola di bloccaggio.

2. Riferirsi al disegno 1. **Tenere il telaio fermamente con entrambe le mani**, e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE: Per evitare incidenti, non abbassare il telaio impugnando solo i poggia piedi di plastica. Non lasciare cadere il telaio sul pavimento. Assicurarsi di piegare le gambe e mantenete la schiena diritta.**

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

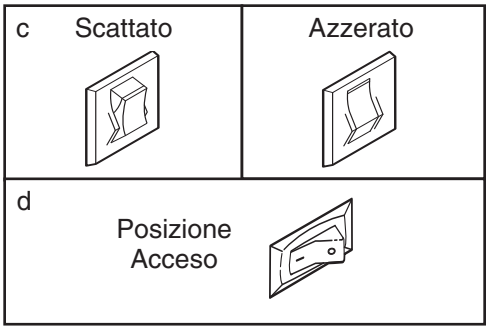
La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale.

PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE : a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 14.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm2 che non superi 1,5 m di lunghezza. Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore automatico acceso/spento situato sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore automatico acceso/spento è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore automatico acceso/spento sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.



d. Controllare l'interruttore acceso/spento collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione acceso.

PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE : a. Controllare l'interruttore situato sul telaio vicino al cavo della corrente (vedere il disegno sopra). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

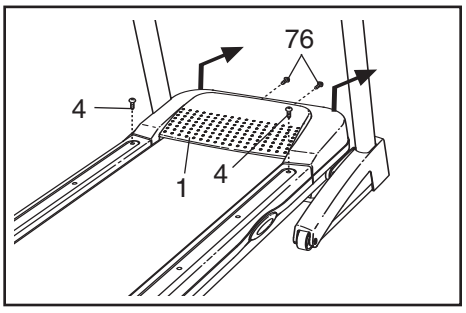
c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

d. Controllare che l'interruttore acceso/spento sia in posizione acceso (vedere d. sopra).

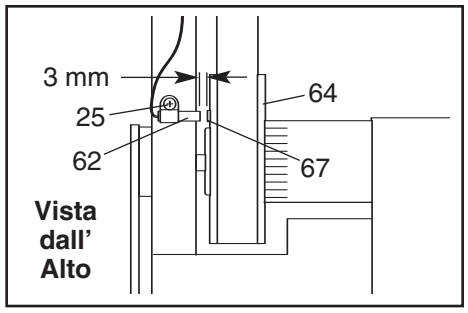
e. Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Rimuovere le due Viti Poggia Piede (4) e le due Viti Calotta (76), e con attenzione rimuovere la Calotta (1).



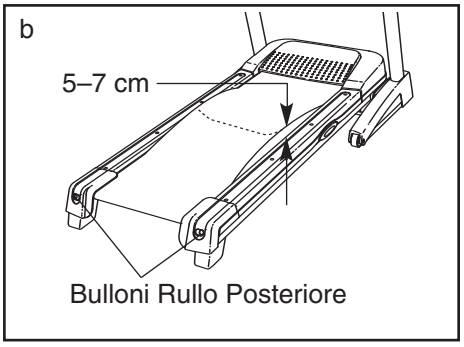
Localizzare il Commutatore (62) ed il Magnete (67) sul lato sinistro della Puleggia (64). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore**. Se è necessario, svitare la Vite Messa a Terra in Argento (27) e muovere leggermente il Commuta-tore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la Calotta (non mostrata), e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta. Se la lettura appare normale, riattaccare i Poggia Piede (non mostrati).



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm2 che non superi 1,5 m di lunghezza.

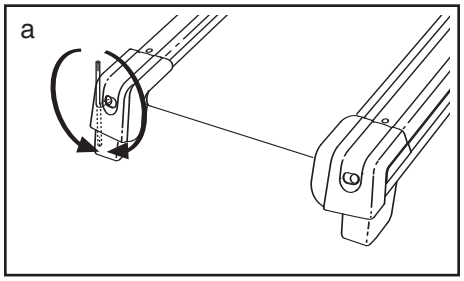
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



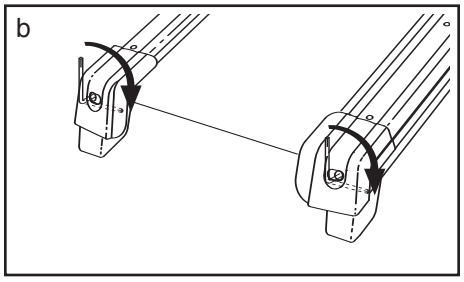
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non é centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra**, utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra**, girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

Il sensore pulsazione in dotazione non é un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore é inteso semplicemente come aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *calorie derivanti dalle scorte di grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra zona d'allenamento.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella zona d'allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la zona d'allenamento predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella zona d'allenamento zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—non trattenere mai il fiato.

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stiramento per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

LISTA DEI PEZZI—Modello Nº PETL30806.0

R0706A

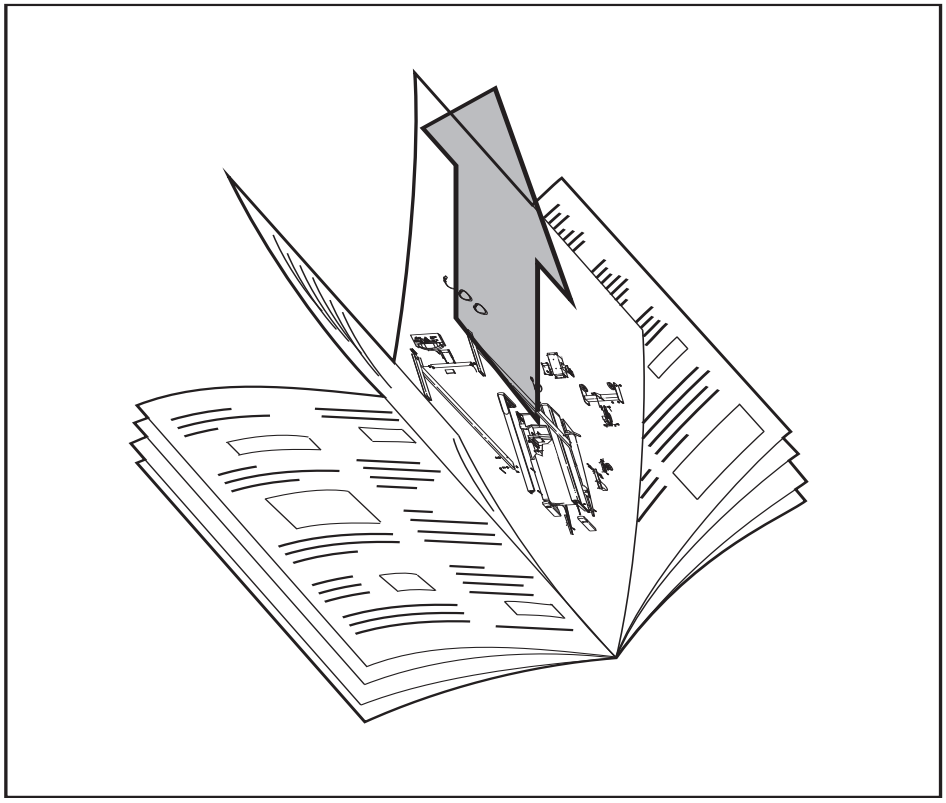
Chiave Nº	Qtà.	Descrizione
1	1	Callota
2	28	Vite da 3/4"
3	1	Poggia Piedi Sinistro
4	8	Vite Poggia Piede
5	2	Bullone Tensione Motore
6	8	Vite da 1/2”
7	1	Rondella a Stella Motore
8	2	Bullone Motore
9	1	Motore Principale
10	1	Sostegno Motore
11	1	Corrimano Destro
12	2	Rondella a Stella Sostegno Corrente
13	1	Montaggio Cavo della Corrente
14	4	Dado a Gabbia
15	2	Boccola Motore
16	1	Adattatore
17	4	Cappuccio Corrimano
18	1	Corrimano Sinistro
19	4	Rondella a Stella Corrimano
20	4	Bullone Corrimano
21	1	Molla a Gas
22	1	Sostegno Elettronica
23	1	Chiave/Fermaglio
24	2	Spaziatore Perno Telaio
25	1	Consolle
26	1	Base Consolle
27	10	Vite Messa a Terra in Argento
28	1	Filo Montante
29	1	Gruppo Perno Chiusura a Scatto
30	1	Alloggiamento Chiusura a Scatto
31	1	Montante Sinistro
32	2	Bullone Telaio
33	2	Rondella Montante
34	2	Spaziatore Telaio
35	1	Sportello Accesso
36	1	Montante Destro
37	4	Gommino Base
38	15	Vite Tek da 3/4”
39	4	Rondella a Stella Montante
40	4	Bullone Montante
41	2	Adesivo d’Attenzione
42	1	Trasformatore
43	1	Adesivo Avvertenza Chiusura
44	4	Spaziatore Ruota
45	2	Ruota
46	1	Isolatore Motore
47	2	Dado
48	1	Base
49	2	Morsetto
50	1	Cassetta Bombata
51	1	Regolatore
52	2	Rondella Telaio Alzata
53	2	Bullone Telaio Alzata
54	4	Dado da 3/8"
55	1	Motore Alzata
56	1	Sostegno Fermo
57	1	Bullone Motore Inclinazione, Superiore
58	1	Bullone Motore Inclinazione, Inferiore
59	1	Telaio Sollevamento
60	2	Dado Tensione Motore
61	1	Bullone Motore
62	1	Commutatore
63	1	Fermaglio
64	1	Rotella Anteriore/Puleggia
65	1	Bullone Perno Motore
66	2	Vite Piattaforma, Anteriore
67	1	Magnete
68	2	Cinghia Guida
69	4	Vite Isolatore
70	2	Isolatore
71	4	Vite Cinghia Guida
72	1	Nastro Scorrevole
73	1	Piattaforma Nastro
74	1	Telaio
75	1	Poggia Piedi Destro
76	2	Vite Calotta
77	4	Dado Piattaforma
78	2	Vite Piattaforma, Posteriore
79	1	Rullo Posteriore
80	1	Piede Posteriore Destro
81	2	Rondella a Stella Rullo Posteriore
82	2	Bullone Rullo Posteriore
83	1	Piede Posteriore Sinistro
84	1	Filo Messa a Terra
85	1	Chiave Esagonale
86	4	Rondella Regolazione Rotella
87	1	Chiave Esagonale da 5/32”
88	2	Sostegno Rullo Posteriore
89	2	Bullone Ruota
90	1	Filtro
91	2	Dado Ruota
92	1	Bullone Messa a Terra
93	3	Vite Messa a Terra
94	1	Trasformatore
95	1	Dado Massa a Terra
96	1	Dado Motore Inclinazione, Superiore
97	2	Boccola Rotella Anteriore
98	1	Laccio Sganciabile
99	10	Laccio 8”
100	2	Laccio in Plastica
101	1	Copri Gamba Base Sinistro
102	1	Copri Gamba Base Destro
103	4	Vite Copri Calotta
104	1	Copri Calotta
105	1	Fermaglio Molla
#	1	Filo Rosso da 4", M/F
#	1	Filo Verde da 8", F/R
#	1	Filo Blu da 4", 2F
#	1	Manuale d’Istruzioni

indicata una parte non-illustrata.

Specificazioni sono soggette a cambiamento senza preavviso.

RIMUOVERE QUESTO DIAGRAMMA DEI PEZZI E QUESTA LISTA DEI PEZZI DAL MANUALE

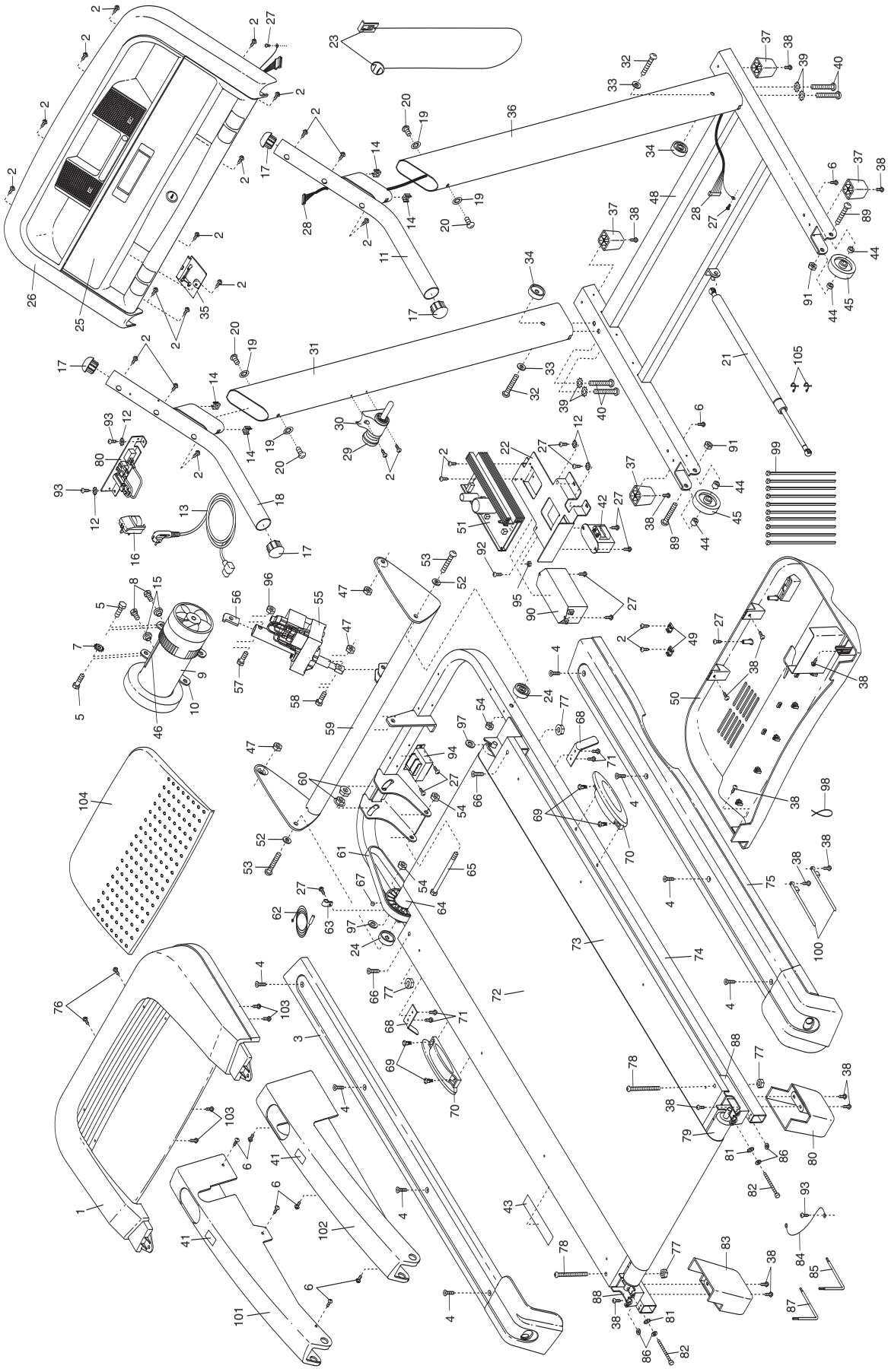
Conservare questa DIAGRAMMADEIPEZZI e LISTA DEIPEZZI per riferimenti futuri.



Nota: Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare pezzi di ricambio.

DIAGRAMMA DEI PEZZI—Modello Nº PETL30806.0

R0706A



COME ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare pezzi di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL30806.0)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM 475 AUDIO SERIES)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE del/i pezzo/i (vedere la LISTA DEI PEZZI e il DIAGRAMMA DEI PEZZI al centro di questo manuale)

Pezzo Nº . 243117 R0606A

Stampato in Cina © 2006 ICON IP, Inc.